

中國文化大學勞動暨人力資源學系

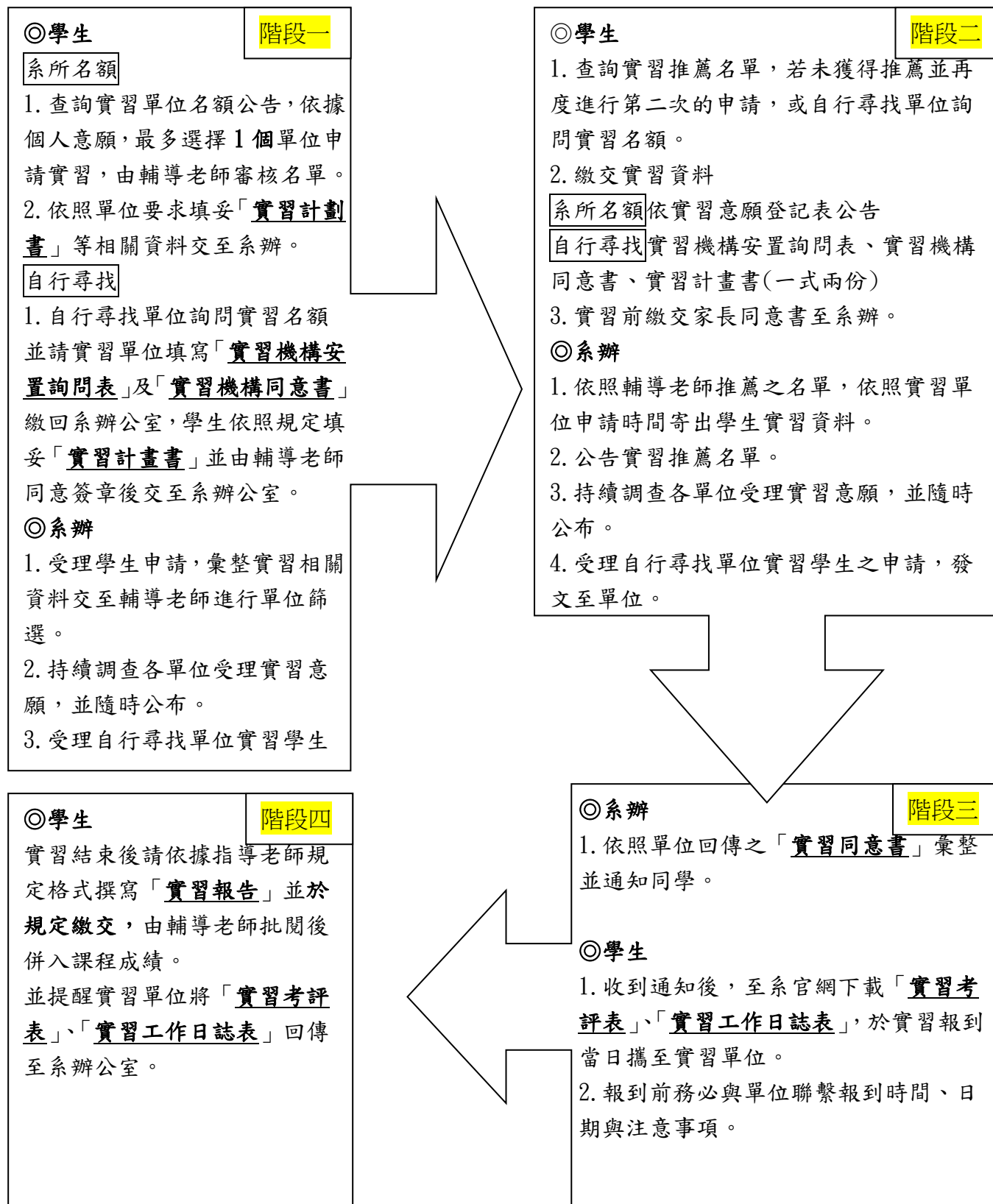
# 110 學年度實習說明資料

108 學年度入學生適用

# 中國文化大學勞動暨人力資源學系

## 學生實習說明

### ● 實習流程



## ● 實習作業說明

1. 系上規定實習時間至少為 200 小時，如有單位要求之實習期間為 2 個月，則依照單位要求，原則就是時數可以多於 200 小時，但不可少於 200 小時，請同學申請時務必考量自身情況。
2. 實習申請一旦經單位同意後，未有正當理由並經課程任課老師同意，不得更換實習單位。
3. 實習作業過程中依照每位同學狀況不同，可能有不同的處理方式，故有疑問，請逕洽助教或是輔導老師。
4. 所有實習相關表格皆可於系所網頁下載

(<https://labor.pccu.edu.tw/p/412-1147-12511.php?Lang=zh-tw>)

表格包含：

- 實地見習同意書-家長
  - 勞動暨人力資源學系學生實地見習機構安置詢問表 -學生自行尋找機構版  
(請自行請實習機構填寫後繳回系辦)
  - 實地見習機構同意書-學生自行尋找機構版  
(須加蓋公司章，請自行請實習機構填寫後繳回系辦)
  - 實地見習計劃書
  - (一式兩份，正本自行送至實習機構，影本繳回系辦留存)
- 以上資料請於實習前繳交至系辦---

- 實地見習工作日誌表-學生填寫後單位考核
  - 實地見習考評表-實習單位填寫
- 以上資料請於實習結束後繳交至系辦---

5. 實習未盡事宜，依實習辦法辦理。

## ● 資料填寫說明

### 實習計畫書撰寫說明

1. 製作時，實習計畫書和履歷自傳可以分開製作，也可以將這些文件合為一份文件。但一定是先履歷自傳，後實習計畫書。
2. 請以電腦打字，文件(含履歷、自傳等)只要有三頁以上(含三頁，不包括封面)，就要編頁碼。
3. 在實習目標請具體說明希望經由實習所獲事項及預期成果，並條列式呈現。
4. 在撰寫實習計畫前，請先瞭解該單位主要處理的業務，並針對自己實習的部分做計畫書。

### 履歷自傳撰寫說明

1. 製作時，可以將履歷及自傳分為兩份文件來製作，也可以將這兩份文件合為一份文件，但一定是先履歷後自傳。
2. 文件上，只要有三頁以上(含三頁，不包括封面)，就要編頁碼。

3. 如果要製作封面（含封底，請參考附件檔案），封面（封底）請選擇較有厚度、淡色彩的紙來製作（但不是卡紙或者壁報紙），。
4. 在封面之後，先**加上目錄**（請自行設計），再放履歷和自傳的資料。
5. 不論內頁或者封面，只要你喜歡，都可以加上美工，但是不能太喧賓奪主，整體設計上以高雅大方為原則。
6. 內文的字號請用 12 或 14，標題的字號請用 16 或 18，<<履歷>>、<<自傳>>的字號請用 22 或 24（**字號可自行斟酌調整，不可通通一樣大**）。
7. 照片部份請務必填上證件照（**勿用生活照或掃描**）。

#### **履歷撰寫要點說明**

1. 請參考附件格式製作，並貼上照片。
2. 經歷部分，請註明起迄年月和職稱（或事蹟），請參考舉例部分。年代則需要按照順序，由後往前推。
3. 倘若可以的話，興趣專長也儘量以和實習有關的項目優先註明，再註明其他的興趣和專長。
4. 性格特性部分，請儘量以健康、正向的性格來做描述，但請不要過份誇大。

#### **自傳撰寫要點說明：**

1. 自傳的撰寫請儘量以分點加小標題，再加以文字描述來表達。
2. 自傳的內容，可以下列項目分點：

**（1）家庭狀況：**簡述個人狀況、家人現況及相互關係，家人或者家庭對你的重大影響。特別是對你的生活哲學、個人信念的養成。

**（2）成長經驗：**成長過程當中的重大事件、做事態度觀念的養成。

你可以依照成長過程的不同階段，如幼兒期（如小學前的幼稚園）、小學、國中、高中等各階段的成長事件。**儘量以挑選一兩件事件的内容、收穫作具體的陳述**，清楚地說明獲得什麼樣的成長，例如「知道即使擔任班長，擁有指揮同學們的權力，卻也必須學習如何和班級同學們溝通的能力」都比前面的說法好。

**（3）學習經驗：**特別指對實習所做的準備：如大學時所修的課程、社團經驗、義工經驗、專長等。

儘量以針對你所要實習的機構特質來作為撰寫的方向，對於社團經驗、義工經驗等，也要說明你的收穫是什麼。

**（4）對實習的期待：**如選擇實習機構的動機、包括自我挑戰、學以致用、自我成長、勝任愉快、順利圓滿等。請儘量以正向的方式來做說明。

# 中國文化大學勞動暨人力資源學系

## 110 學年暑期實習

{說明：學年度請用【110 學年】、年度則用【111 年】}

公司或單位全名

學校系級：三年級

申請學生：000

學 號：

連絡手機：09XX-XXX-XXX

E-mail：

# 履 歷

附件：履歷參考

■ 姓名： ○○○○      ■ 性別：○

■ 生日： 民國    年    月    日

■ 通訊資料：

家裡 電話：(    )

住址： \_\_\_\_\_

學校 電話：(    )

住址： \_\_\_\_\_

暑/寒假 電話：(    )

住址： \_\_\_\_\_

手機： \_\_\_\_\_

■ 經歷：(含義工實務經驗、榮譽事蹟，**排列順序由現在到以前。**)

2008 年 3 月--2008 年 5 月

2007 年 7 月

2006 年 9 月--1999 年 1 月

■ 語言能力：（請以**色彩填滿**標示）

☐國語    ☐台語    ☐客家話    ☐英語

☐台灣原住民語，請說明\_\_\_\_\_族語言

■ 興趣、專長：

■ 性格特性：

相  
片  
黏  
貼  
處